



نصائح غذائية لعلاج النحافة

قسم التغذية العلاجية

- يفضل تناول ست وجبات يوميا بدلاَ من تناول ثلاث وجبات.
- يجب أن يكون الغذاء متوازنا بحيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية.
- التنويع والابتكار في تناول الطعام يساعد على فتح الشهية.
- تناول الطعام مع الأسرة أو الأصدقاء يساعد على تهيئة جو نفسي مريح.
- الابتعاد عن المشروبات عديمة الفائدة مثل المشروبات الغازية وشراب الفاكهة.
- الابتعاد عن الحلويات والشيبس التي تفتقر للقيمة الغذائية.
- الإقلال من تناول الشاي والقهوة.

- زيادة السعرات الحرارية في الوجبات المتناولة.
- إضافة الزبد أو المارجرين في طهي الخضروات والأرز والبطاطا والشوربة.
- عند تناول وجبة الإفطار، يفضل إضافة الزبد والمربى أو العسل أو القشطة إلى شرائح الخبز أو تناول رقائق الذرة مع الحليب مع إضافة الفاكهة المجففة.
- تناول الحليب الكامل الدسم أو اللبن أو الزبادي ثلاث مرات يومياً.
- الحرص على تناول وجبات غنية بالبروتين كالحليب والجبن والبيض واللحوم والدواجن والأسماك.
- إضافة العسل إلى الحليب أو العصير الطازج أو سلطة الفاكهة.
- تناول وجبات خفيفة عالية في السعرات الحرارية مثل الكيك والكروسان أو البسكويت مع المربى أو الكريمة.

- تناول المشروبات العالية في السعرات الحرارية مثل الآيس كريم أو الموز مع الحليب (ميلك شيك) أو اللبن المحلى بالفاكهة أو العسل.
- تناول المكسرات النيئة أو الفاكهة المجففة بين الوجبات أو إضافتها إلى الأطعمة.
- ابدأ تناول الوجبة بالطبق الرئيسي واترك السلطة والشوربة الى آخر الوجبة.
- إضافة الجبن المبشور (الشيدر) أو الصلصة البيضاء إلى المكرونة والبطاطس.
- إضافة الحليب المجفف أو النشا إلى الشوربة.
- استعمال زيت الزيتون مع السلطات واللبنة والفول والحمص وجميع الخضروات المتبلة.
- إضافة صلصة المايونيز والطحينة إلى الساندويتشات والسلطات.
- إضافة النشا إلى الحليب مع السكر أو العسل على هيئة مهلبية أو كسترد وتزين بالفاكهة المجففة.